



Wartość odżywcza mrożonek

Dr hab. n. med. Danuta Pawłowska



Zalety mrożenia

- **Utrwalanie żywności**
- **Nie wprowadzanie dodatkowych substancji konserwujących**
- **Zahamowanie rozwoju flory bakteryjnej**
- **Zahamowanie procesu jełczenia tłuszczów**
- **Zachowanie struktury białek**
- **Niewielkie straty witamin i składników mineralnych**
- **Zachowanie wyglądu i walorów smakowych produktów spożywczych**





SKŁADNIK ODŻYWCZY	TRUSKAWKI ŚWIEŻE (100g)	TRUSKAWKI MROŻONE (100g)
Białko	0,7 g	0,7 g
Tłuszcze	0,4 g	0,4 g
Węglowodany	7,2 g	7,2 g
Witamina C	66,0 mg	59,4 mg (90%)
Beta-karoten	14 µg	14 µg
Magnez	10 mg	10 mg
wapń	26 mg	26 mg

***DŻEM TRUSKAWKOWY - wit.C 11,4 mg (17%)
magnez 5 mg, wapń 13 mg***



SKŁADNIK ODŻYWCZY	CZARNE JAGODY ŚWIEŻE (100g)	CZARNE JAGODY MROŻONE (100g)
Białko	0,8 g	0,8 g
Tłuszcze	0,6 g	0,6 g
Węglowodany	12,2 g	12,2 g
Witamina C	14,7 mg	13,2 mg (89,8%)
Beta-karoten	34 µg	34 µg
Magnez	2 mg	2 mg
wapń	15 mg	15 mg

***Dżem jagodowy – wit.C 2,9 mg (19,7%)
magnez 1 mg, wapń 6 mg***



SKŁADNIK ODŻYWCZY	BROKUŁY ŚWIEŻE (100g)	BROKUŁY MROŻONE (100g)
Białko	3 g	2,7 g
Tłuszcze	0,4 g	0,4 g
Węglowodany	5,2 g	4,7 g
Witamina C	83 mg	52,3 mg (63%)
Beta-karoten	920 µg	828 µg (89,8%)
Magnez	23 mg	19 mg (82,6%)
wapń	48 mg	39 mg (81,3%)



SKŁADNIK ODŻYWCZY	ZIEMNIAKI ŚWIEŻE (100g)	ZIEMNIAKI MROŻONE (100g)
Białko	1,9 g	1,7 g
Tłuszcze	0,1 g	0,1 g
Węglowodany	18.3 g	16,5 g
Witamina C	14 mg	8,8 mg (62,8%)
Beta-karoten	5 µg	5 µg
Magnez	23 mg	19 mg (82,6%)
wapń	4 mg	3 mg (75%)

Ziemniaki gotowane – wit.C 3,9 mg (27,9%)

Czas przechowywania mrożonek

- **Owoce od 8 do 12 miesięcy**
- **Warzywa do 12 miesięcy**
- **Zielenina (koper, zielona pietruszka) do 6 miesięcy**
- **Frytki od 18 do 24 miesięcy**
- **Ryby chude od 5 do 7 miesięcy**
- **Ryby tłuste 2-4 miesiące**
- **Mięso wieprzowe 5-6 miesięcy**
- **Mięso wołowe 6-8 miesięcy**
- **Drób 7-9 miesięcy**



Zalety mrożonek

- **Świeżość i wartość odżywcza**
- **Wygoda – obrane, umyte, podzielone na porcje**
- **Dostępność cały rok**
- **Różnorodność (nie zamraża się sałaty, pomidorów, rzodkiewek, cykorii, bananów, kiwi, jabłek, cytrusów)**



Pamiętaj

- Tylko produkty dobrze zamrożone
- Data ważności lub data produkcji
- Jak najszybszy transport do domu (torby termoizolacyjne)
- Odpowiednie przechowywanie
- Nie zamrażać powtórnie
- Odpowiednie rozmrażanie

